නව නිර්දේශය/புதிய பாடத்திட்டம்/New Syllabus

NEW
ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

86 T I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2017 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2017 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2017

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I, II
Health and Physical Education I, II

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் II

* **முதலாம்** வினாவுக்கும் பகுதி **I** இலிருந்து **இரண்டு** வினாக்களையும் பகுதி **II** இலிருந்து **இரண்டு** வினாக்களையும் தெரிவுசெய்து எல்லாமாக **ஐந்து** வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக.

---

1. "மாகாண மட்டப் போட்டிகளில் பங்குபற்றுவதற்கென ரங்கோலியூர் பாடசாலை வொலிபோல் அணியும் எமது பாடசாலை அணியும் மிக்க மகிழ்ச்சியுடன் ஒரே பேருந்தில் புறப்பட்டன. பேருந்தினுள் சிலர் அமர்ந்தவாறும் சிலர் நின்றவாறும் இன்னும் சிலர் ஆடியவாறும் இருந்தனர். ரங்கோலியூர் பாடசாலை அணி முதலாம் சுற்றிலேயே போட்டியிலிருந்து விலக நேரிட்டதுடன், தலைவர் ரவியினால் வழிநடாத்தப்பட்ட எமது அணி இறுதிச் சுற்று வரை வந்து வெற்றி பெற்றது. நாம் அனைவரும் இணைந்து அமைதியாக வெற்றியைக் கொண்டாடினோம். எனினும், ரங்கோலியூர் அணியைச் சேர்ந்த குமார் என்பவர், நுவன் தான் தோல்விக்குக் காரணம் என வசைபாடினார். இதன்போது, விளையாட்டு வீரர்கள் எப்போதும் விளையாட்டுணர்வுக்குரிய இயல்புகளையே வெளிக்காட்ட வேண்டுமென ரவி ஞாபகப்படுத்தினார்.

பாடசாலைச் சுகாதாரச் சங்கத்தினால் ஒழுங்கு செய்யப்பட்ட ஆரோக்கியமான மதிய போசனத்தை அனைவரும் ஒன்றாக அமர்ந்து உண்டு மகிழ்ந்தனர். இவ்வேளையில் ரவியின் தலைமைத்துவப் பண்புகளை ஆசிரியர் பாராட்டினார். அவர் தலசீமியா நோயாளியெனவும் ஞாபகப்படுத்தினார். அனைவரதும் வேண்டுகோளுக்கிணங்க திரும்பிவரும் வழியில் மதலூயாவுக்கு அண்மையில் பேருந்து நிறுத்தப்பட்டது. அப்போது, குமார் திடீரென ஆற்றின் கீழ்ப்பகுதிக்கு ஓடிச்சென்றபோது வழுக்கி விழுந்து காலில் சுளுக்கு ஏற்பட்டது. நாம் அவரைத் தூக்கிக் கொண்டு வந்து நிழலில் இருத்தி ஆறச்செய்து பொருத்தமான முதலுதவி வழங்கினோம்.

(i) மாகாண மட்ட வொலிபோல் போட்டி நடாத்தப்பட்ட போட்டித் தொடர் முறையைப் பெயரிட்டு, அது அப்பெயரினால் அழைக்கப்படுவதற்கான காரணத்தைக் குறிப்பிடுக.

(ii) நிகழ்வில் குறிப்பிடப்பட்ட விளையாட்டைத் தவிர இந்தத் தொகுதியில் அடங்கும் மாகாணப் பாடசாலைப் போட்டிகளின் போது நடாத்தப்படும் வேறு விளையாட்டுகள் **இரண்டை** எழுதுக.

(iii) ரவி குறிப்பிட்டதைப் போன்று விளையாட்டு வீரர்களில் காணப்பட வேண்டிய விளையாட்டுணர்வுக்குரிய இயல்புகள் **இரண்டைக்** குறிப்பிடுக.

(iv) ஆசிரியரால் பாராட்டப்பட்டவாறு ரவியில் காணப்படத்தக்க தலைமைத்துவப் பண்புகள் **இரண்டை** எழுதுக.

(v) இந்த விளையாட்டுக் குழுக்களின் சமூகத் திறன்கள் விருத்தியடைந்துள்ளமையைக் காட்டுவதற்கு மேற்படி நிகழ்விலிருந்து உதாரணங்கள் **இரண்டைக்** குறிப்பிடுக.

(vi) பாடசாலைச் சுகாதாரச் சங்கத்தினால் ஒழுங்குசெய்யப்பட்ட ஆரோக்கியமான மதிய போசனத்தில் அடங்கியிருக்க வேண்டிய பிரதான உணவுத் தொகுதிகளைப் பெயரிடுக.

(vii) நிகழ்வில் குறிப்பிடப்பட்ட தொற்றாநோய் தவிர்ந்த வேறு தொற்றாநோயொன்றைக் குறிப்பிட்டு, அதைத் தடுப்பதற்கு மேற்கொள்ளக்கூடிய நடவடிக்கையொன்றைக் குறிப்பிடுக.

(viii) நிறைவான சுகாதாரத்துக்குரிய துறைகள் பற்றிக் கவனம் செலுத்தி, குமாரின் நடத்தைக் கோலம் பற்றிய **இரண்டு** விடயங்களைக் குறிப்பிடுக.

(ix) குமாரின் காலில் ஏற்பட்ட சுளுக்குக்கு மாணவர்கள் அளித்த முதலுதவியை எழுதுக.

(x) இந்த நிகழ்வில் மாணவர் நிலையான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டிய சந்தர்ப்பங்கள் **இரண்டைக்** குறிப்பிடுக.

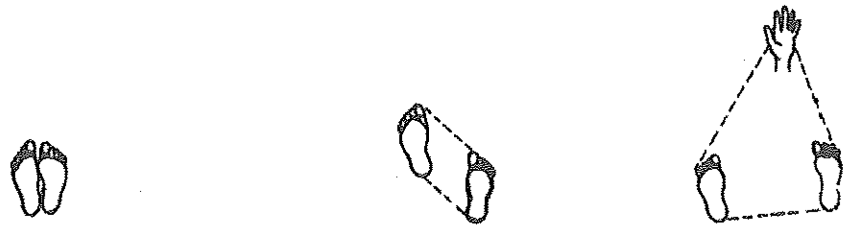
(02 × 10 = 20 புள்ளிகள்)

[பக். 7 ஐப் பார்க்க

32. கி.மு. 776 இல் கிரேக்கத்தில் ஒலிம்பியா நகரில் முதன்முதலாக,
(1) பொதுநலவாய விளையாட்டுப் போட்டிகள் ஆரம்பித்தன.
(2) தெற்காசிய விளையாட்டுப் போட்டிகள் ஆரம்பித்தன.
(3) ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகள் ஆரம்பித்தன.
(4) ஒலிம்பிக் விளையாட்டுப் போட்டிகள் ஆரம்பித்தன.

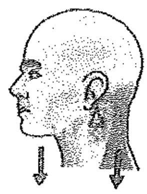
33. ஒலிம்பிக் விளையாட்டு விழாவில் குறுந்தூர ஓட்ட வீரரொருவர், தனது நிகழ்ச்சியில் முதலாம் இடத்தைப் பெற்றபோதும் வைத்திய பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட்ட பின்னர் அவரது வெற்றி செல்லுபடியற்றதாக்கப்பட்டு போட்டிகளில் ஈடுபடுவதற்குத் தடையும் விதிக்கப்பட்டது. இதனால் அவருக்கும் அவரது நாட்டுக்கும் அபகீர்த்தி ஏற்பட்டது. இதற்குக் காரணமாக அமைந்திருக்கக்கூடியது, அவர்
(1) ஓடும்போது ஏனைய வீரர்களுக்கு இடையூறு விளைவித்திருக்கலாம்.
(2) ஓடும்போது வேறு ஓட்டச் சுவட்டுக்கு (lane) மாறியிருக்கலாம்.
(3) தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்க மருந்துகள் பயன்படுத்தியிருக்கலாம்.
(4) போட்டிக்கு தாமதித்து வருகை தந்திருக்கலாம்.

● பின்வரும் வரிப்படங்களைப் பயன்படுத்தி **34, 35** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்கக.



34. A, B, C ஆகிய விளையாட்டு வீரர்கள் மூவரின் மூன்று கொண்ணிலைகளின் வரிப்படங்கள் மேலே காட்டப்பட்டுள்ளன. இவர்களுள் மிக **அதிக** சமநிலையைக் கொண்ட கொண்ணிலையிலுள்ள விளையாட்டு வீரர் / வீரர்கள்
(1) A மாத்திரம். (2) B மாத்திரம். (3) C மாத்திரம். (4) Aயும் Bயும் மாத்திரம்.

35. A, B ஆகிய வீரர்களுடன் ஒப்பிடுகையில், வீரர் C யின்
(1) புவியீர்ப்பு மையம் (Centre of Gravity) ஆதாரப் பீடத்துக்கு வெளியே அமையப் பெற்றிருக்கும்.
(2) புவியீர்ப்பு மையம் மேலான மட்டத்தில் அமைந்திருக்கும்.
(3) ஆதாரப் பாதம் பெரியதாயிருக்கும்.
(4) சமநிலை, சிறிய புறவிசை காரணமாகக்கூட அற்றுப் போகலாம்.



36. இந்த உருவில் காட்டப்பட்டவாறு தலையை நேராக வைத்திருக்கும் போது தலை, கழுத்து ஆகியன தொழிற்படுவது,
(1) வகை I நெம்புகோலாகவாகும். (2) வகை II நெம்புகோலாகவாகும்.
(3) வகை III நெம்புகோலாகவாகும். (4) வகை II, III நெம்புகோல்களாகவாகும்.

37. கிரிக்கெட் வீரரொருவர் தம்மை நோக்கி மேலிருந்து வரும் பந்தைப் பிடிக்கும்போது தமது இரண்டு கைகளையும் பயனபடுத்தி பந்தின் இயக்கத்தை நிறுத்துவார். இங்கு பந்து தொடர்பான சரியான கூற்றைத் தெரிக.
(1) மேலிருந்து வரும் பந்தைப் பிடித்த பின்னர் பந்தின் வேகம் (velocity) உச்ச பெறுமானத்தை அடையும்.
(2) மேலிருந்து வரும் பந்தைப் பிடிக்கும்போது வீரரினால் பந்தின் மீது பிரயோகிக்கப்படும் விசை (force) பூச்சியமாகும்.
(3) மேலிருந்து வரும் பந்தைப் பிடித்த பின்னர், பந்தின் திருப்பம் (momentum) பூச்சியமாகும்.
(4) பந்தை நிறுத்துவதற்குத் தேவையான விசையில் பந்தின் திணிவு செல்வாக்குச் செலுத்தாது.

38. ஏதேனும் பொருளொன்றை வானுக்கு விசியெறிதல் எறியம் எனப்படும். இவ்வாறு எறியப்படும் பொருள் எறிபொருள் எனவும் அழைக்கப்படும். பின்வரும் நிகழ்ச்சிகளில் விளையாட்டு வீரர்களின் உடல் எறிபொருளாகத் **தொழிற்படாத** நிகழ்ச்சி எது?
(1) நீளம் பாய்தல் (2) உயரம் பாய்தல் (3) சட்டவேலி ஓட்டம் (4) 100m ஓட்டம்

● பின்வரும் A, B, C, D ஆகிய நிகழ்வுச் சோடிகளை விளங்கிக் கொண்டு **39, 40** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

A – [பொருத்தமற்ற விளையாட்டு உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தல்
விளையாட்டின் போது விபத்துக்கள் ஏற்படல்

B – [விளையாட்டு வீரரின் துலங்கல் வேகத்தை (Reaction speed) சிறப்பாகப் பேணுதல்
போட்டியில் வெற்றிபெறும் ஆற்றல் ஏற்படல்

C – [யோகாசனப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்
உள நெருக்கிடை ஏற்படல்

D – [விளையாட்டு வீரர்களின் நெகிழ்ச்சி விருத்தியடைதல்
மூட்டுகளின் தொழிற்பாட்டுக்குத் தடை ஏற்படல்

39. முதலாமதன் **அதிகரிப்பு** இரண்டாமதன் **அதிகரிப்பில்** செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடி
(1) A, B (2) A, C (3) B, D (4) C, D

40. முதலாமதன் **அதிகரிப்பு** இரண்டாமதன் **குறைவில்** செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடி
(1) A, B (2) A, D (3) B, C (4) C, D

* *

[பக். 6 ஐப் பார்க்க

7. A, B, C ஆகிய வினாக்களில் ஏதேனும் **ஒன்றுக்கு** மட்டும் விடை எழுதுக.

A. (i) உங்களது இல்லத்தின் வொலிபோல் அணிக்குப் பயிற்றுவிக்கும் பொறுப்பு உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டிருக்குமாயின், நீங்கள் கற்பிக்கும் வொலிபோல் விளையாட்டின் பிரதான பணித்தல் (service) முறைகள் **இரண்டைக்** குறிப்பிடுக. *(02 புள்ளிகள்)*

(ii) உங்களது இல்லத்தின் புதிய வொலிபோல் விளையாட்டு வீரர்களுக்கு 'தடுத்தல்' (blocking) நுட்பத்தைப் பயிற்றுவிக்கப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் **இரண்டை** வரிப்படங்களின் துணையுடன் விவரிக்குக. *(03 புள்ளிகள்)*

(iii) (அ) பாடசாலை இல்லங்களுக்கிடையிலான வொலிபோல் விளையாட்டுப் போட்டியின்போது மத்தியஸ்தரினால் பயன்படுத்தப்பட்ட கைமூலச் சமிக்ஞைகள் சில வருமாறு. இந்த ஒவ்வொரு சமிக்ஞையையும் வழங்கக் காரணமான சந்தர்ப்பத்தை விளக்குக.



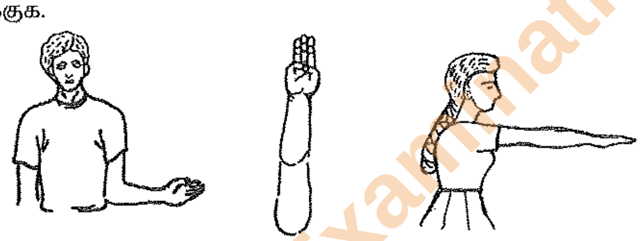
a b c

(ஆ) வடக்கு, தெற்கு மாகாணங்களுக்கிடையில் நடைபெற்ற வொலிபோல் போட்டியின்போது வடமாகாண இல 5 இற்குரிய வீரர் பந்தைத் தடுத்த பின்னர், பந்து மீண்டும் அறையப்பட்டு வலைக்கு மேலாக தென் மாகாண அணிக்கு அனுப்பப்பட்டதுடன், அது அந்த அணிக்குரிய நிலத்தில் வீழ்ந்த இதன்போது மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் நீங்கள் செயற்படும் விதத்தை விளக்குக. *(05 புள்ளிகள்)*

B. (i) உங்களது இல்லத்தின் வலைப்பந்தாட்ட அணிக்குப் பயிற்றுவிக்கும் பொறுப்பு உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டிருக்குமாயின், அவர்களுக்கு நீங்கள் பயிற்றுவிக்கும் தனிக் கையால் பந்தை அனுப்பும் வலைப்பந்தாட்ட முறைகள் **இரண்டைக்** குறிப்பிடுக. *(02 புள்ளிகள்)*

(ii) உங்களது இல்லத்தின் புதிய வலைப்பந்தாட்ட வீராங்கனைகளுக்கு 'தாக்குதல்' (attacking) நுட்பத்தைப் பயிற்றுவிப்பதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் **இரண்டை** வரிப்படங்களின் துணையுடன் விவரிக்குக. *(03 புள்ளிகள்)*

(iii) (அ) பாடசாலை இல்லங்களுக்கிடையிலான வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியின்போது மத்தியஸ்தரினால் பயன்படுத்தப்பட்ட கைமூலச் சமிக்ஞைகள் சில வருமாறு. இந்த ஒவ்வொரு சமிக்ஞையையும் வழங்கக் காரணமான சந்தர்ப்பத்தை விளக்குக.



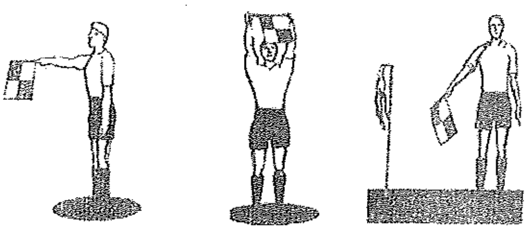
a b c

(ஆ) வடமேல், மத்திய மாகாணங்களுக்கிடையில் நடைபெற்ற வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியில், மத்திய பகுதியில் (Centre Third) வடமேல் மாகாண சிறைத்தாக்குதல் வீராங்கனை (WA) மத்திய மாகாண சிறைக்காவல் (WD) வீராங்கனையின் உடலில் மோதினார். இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் நீங்கள் செயற்படும் விதத்தை விளக்குக. *(05 புள்ளிகள்)*

C. (i) உங்களது இல்லத்தின் உதைப்பந்தாட்ட அணிக்குப் பயிற்றுவிக்கும் பொறுப்பு உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டிருக்குமாயின், அவர்களுக்கு நீங்கள் கற்பிக்கும் உதைப்பந்து விளையாட்டில் 'பந்தினை நிறுத்தும்' (stopping the ball) முறைகள் **இரண்டைக்** குறிப்பிடுக. *(02 புள்ளிகள்)*

(ii) உங்களது இல்லத்தின் புதிய உதைப்பந்தாட்ட வீரர்களுக்கு உதைப்பந்தினை 'நிறுத்தும்' நுட்பத்தைப் பயிற்றுவிப்பதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் **இரண்டினை** வரிப்படங்களின் துணையுடன் விவரிக்குக. *(03 புள்ளிகள்)*

(iii) (அ) பாடசாலை இல்லங்களுக்கிடையிலான உதைப்பந்தாட்டப் போட்டியின்போது உதவி மத்தியஸ்தரினால் (Assistant Referee) பயன்படுத்தப்பட்ட சமிக்ஞைகள் சில வருமாறு. இந்த ஒவ்வொரு சமிக்ஞையையும் வழங்கக் காரணமான சந்தர்ப்பத்தை விளக்குக.



a b c

(ஆ) கிழக்கு, வடமத்திய மாகாண அணிகளுக்கிடையிலான உதைப்பந்தாட்டப் போட்டியின்போது வடமத்திய மாகாண அணி வீரரொருவர் உரித்தல்லா இடத்தில் (off - side) நிற்பது அவதானிக்கப்பட்டது. இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் நீங்கள் செயற்படும் விதத்தை விளக்குக. *(05 புள்ளிகள்)*

* * *

பகுதி I

இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை எழுதுக.

2. "மதிய உணவருந்திய சற்று நேரத்திற்குப் பின்னர் தங்கையின் உடலில் தடிப்புகள் ஏற்பட்டன. அரிப்பும் ஏற்பட்டது. இதற்கான காரணம் என்னவென தங்கை என்னிடம் வினவினார். அவ்வேளையில் எனக்கு சுகாதாரப் பாடத்தின்போது நாம் கற்ற 'உணவு ஒவ்வாமை' (Food Allergies) பற்றிய விடயம் ஞாபகத்துக்கு வந்தது. சில நபர்களுக்கு சில உணவு வகைகளை உண்ணும்போது ஒவ்வாமை ஏற்படும் என ஆசிரியர் கூறியிருந்தார்.
   (i) 'உணவு ஒவ்வாமை' என்றால் என்னவென தங்கைக்கு விளக்கும் விதத்தைக் குறிப்பிடுக. *(02 புள்ளிகள்)*
   (ii) அதிகளவில் உணவு ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தக்கூடிய உணவு வகைகள் **ஆறினை** எழுதுக. *(03 புள்ளிகள்)*
   (iii) உணவைத் தயார்செய்யும்போது போசணைப் பெறுமானத்தைப் பாதுகாப்பதற்குக் கைக்கொள்ளப்பட வேண்டிய நடவடிக்கைகள் **ஐந்தைக்** காரணங்களுடன் விளக்குக. *(05 புள்ளிகள்)*

3. இலங்கை முழுவதும் வேகமாகப் பரவிவரும் டெங்குநோய் பற்றி சமூகத்தவருக்கு அறிவூட்டுவதற்கென பின்வரும் தலைப்புகளின் கீழ் விடயங்களைச் சமர்ப்பிக்குக.
   (i) டெங்கு நோய்க் காரணியும் டெங்குநோய்க் காவியும் *(02 புள்ளிகள்)*
   (ii) (அ) டெங்கு நோய்நிலைமையின் ஆரம்பக் கட்ட நோயறிகுறிகள்
   (ஆ) அந்த நோயறிகுறிகள் ஏற்பட்டவுடன் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் *(03 புள்ளிகள்)*
   (iii) (அ) டெங்கு நோய் பரவுவதனைத் தடுப்பதற்கு செயற்பட வேண்டிய விதம்
   (ஆ) டெங்கு நோய் குணமடைந்த பின்னர் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் *(05 புள்ளிகள்)*

4. பின்வரும் சவால்களை வெற்றிகொள்வதற்கென நீங்கள் செயற்படும் விதத்தைச் சுருக்கமாக விளக்குக.
   (i) வெள்ளப்பெருக்கின் காரணமாக உங்களது கிராமத்திலுள்ளோர் சிலர் தமது வீடுகளினுள் சிக்கியுள்ளனர் எனத் தெரியவருதல்
   (ii) நீங்கள் தனிமையில் வீட்டில் இருக்கும்போது இனந்தெரியாத நபரொருவர் உதவி தேவைப்படுவதாகக் கூறி பூட்டியுள்ள வீட்டுக் கதவைத் திறக்குமாறு உங்களிடம் வேண்டுதல்
   (iii) அதிக உடற்பருமனினால் அவதியுறும் உங்கள் நண்பர் / நண்பி அந்த நிலையைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வதற்காகப் பின்பற்ற வேண்டிய நடவடிக்கைகளைப் பற்றி உங்களிடம் வினவுதல்
   (iv) உங்களது அயல்வீட்டில் இருக்கும் நபரொருவர் வயோதிபமடைந்த தனது தாயை வீட்டைவிட்டு வெளியேறுமாறு கூறுவதனை நீங்கள் செவிமடுத்தல்
   (v) தரம் 5 புலமைப் பரிசில் பரீட்சைக்குத் தயார்படுத்துவதற்காக எல்லா வார நாட்களிலும் பாடசாலை முடிந்த பின்னரும் வார இறுதி நாட்களிலும் உங்களது சிறிய தங்கையை அம்மா தனியார் வகுப்புகளுக்கு (Tution Classes) அழைத்துச் செல்வதை நீங்கள் காண்கிறீர்கள் *(02 ×5 = 10 புள்ளிகள்)*

பகுதி II

இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை எழுதுக.

5. (i) 100m ஓட்ட நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்ற இல. 12 இற்குரிய விளையாட்டு வீரர் போட்டி ஆரம்பத்தின்போது ஆரம்பிப்பு அலுவலரினால் (Starter) போட்டியிலிருந்து நீக்கப்பட்டார். அவர் இவ்வாறு போட்டியிலிருந்து நீக்கப்பட்டமைக்குக் காரணமாக அமையக்கூடியதென அனுமானிக்கத்தக்க தவறுகள் **இரண்டைக்** குறிப்பிடுக. *(02 புள்ளிகள்)*
   (ii) மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சி வகைப்படுத்தலை பல்வேறு முறைகளில் மேற்கொள்ளலாம். பின்வரும் ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள் / நிகழ்ச்சித் தொகுதிகளைப் பயன்படுத்தி, மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு ஓட்ட நிகழ்ச்சி வகைகளை அட்டவணைப்படுத்துக.
   100m, 800m, குறுந்தூரம், 10 000m, நீண்ட தூரம், 1 500m, மத்திய தூரம், 4 × 400m அஞ்சலோட்டம், 400m, 100m சட்டவேலி, 5 000m, மரதனோட்டம் *(03 புள்ளிகள்)*
   (iii) (அ) பின்வரும் சந்தர்ப்பத்தில் மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் நீங்கள் செயற்படும் விதத்தைக் குறிப்பிடுக.
   சட்டவேலி ஓட்டத்தில் பங்கேற்று முதலிடம் பெற்ற இல. 49 இற்குரிய போட்டியாளர் சட்டவேலியைத் தாண்டும்போது சட்டவேலிக்கு வெளிப்புறமாகக் கால்களை எடுத்தல்
   (ஆ) உங்கள் பாடசாலையின் பயில்நிலை விளையாட்டு வீரர்களுக்கு ஈட்டியெறிதலைப் பயிற்றுவிக்கப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் **இரண்டை** விவரிக்குக. *(05 புள்ளிகள்)*

6. A, B ஆகிய தசைநார் வகைகள் இரண்டினதும் ஒவ்வொரு இயல்பு வீதம் கீழே தரப்பட்டுள்ளது.
   தசைநார் A - தசைநார் B யுடன் ஒப்பிடுகையில் இந்தத் தசைநாரில் சேமிக்கப்பட்டுள்ள உணவின் (கிளைகோஜன்) அளவு அதிகமாகும்.
   தசைநார் B - தசைநார் A யுடன் ஒப்பிடுகையில் நீண்டகால அப்பியாசங்களில் இதன் பங்களிப்பு அதிகமாகும்.
   (i) A, B ஆகிய தசைநார் வகைகளின் வேறு ஒவ்வொரு இயல்புகளைத் தனித்தனியே எழுதுக. *(02 புள்ளிகள்)*
   (ii) (அ) கைகளிலும் கால்களிலும் A வகைக்குரிய தசைநார்களை அதிகளவில் கொண்டுள்ள விளையாட்டு வீரருக்கென நீங்கள் சிபாரிசுசெய்யும் மைதான நிகழ்ச்சிகள் **இரண்டைக்** குறிப்பிடுக.
   (ஆ) பயிற்றப்பட்ட உதைபந்தாட்ட வீரரின் கால்களில், மேலே (i) இல் குறிப்பிடப்பட்ட இந்த **இரண்டு** தசைநார் வகைகளும் அமைந்துள்ள விதத்தைச் சுருக்கமாக விளக்குக. *(03 புள்ளிகள்)*
   (iii) (அ) நபரொருவரின் சுகாதார நிலைமையைச் சிறப்பாகப் பேணுவதற்குக் காரணமாக அமையும் சுகாதாரம் தொடர்பான உடற்றகைமைக் காரணிகளில் ஒன்றாக தசைச் சக்தியைக் (Muscular strength) குறிப்பிடலாம். இதில் பங்களிப்புச் செய்யும் பிற காரணிகள் **இரண்டைக்** குறிப்பிடுக.
   (ஆ) நீங்கள் மேலே (அ) இல் குறிப்பிட்ட சுகாதாரம் சார்ந்த தகைமைக் காரணியொன்றின் விருத்திக்கென ஈடுபடத்தக்க செயற்பாடுகள் **இரண்டைக்** குறிப்பிடுக. *(05 புள்ளிகள்)*

[பக். 8 ஐப் பார்க்க

24. இந்த உருவின் மூலம் காட்டப்படுவது சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாட ஆசிரியரினால் உங்களுக்குக் கற்பிக்கப்பட்ட ஓட்ட அப்பியாசத்துடன் (Runing Drill) தொடர்பான



(1) Running - A சந்தர்ப்பமாகும். (2) Running - B சந்தர்ப்பமாகும்.
(3) Running - C சந்தர்ப்பமாகும். (4) Running - D சந்தர்ப்பமாகும்.

- கீழே காட்டப்பட்டுள்ள கட்டளை வகைகள் மூன்றின் துணையுடன் **25, 26** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

வகை 1 : 'குறிப்புக்குச் செல்', 'ஓடு' / வெடியொலி
வகை 2 : 'குறிப்புக்குச் செல்', 'ஆரம்பம்', 'ஓடு' / வெடியொலி
வகை 3 : 'ஓடு'/ வெடியொலி

25. 4× 400m அஞ்சலோட்டப் போட்டி நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்கும் ஆரம்ப வீரரான இல. 10 இற்கு வழங்கப்படுவது,
(1) வகை 1 கட்டளையாகும். (2) வகை 2 கட்டளையாகும்.
(3) வகை 3 கட்டளையாகும். (4) வகை 1 அல்லது வகை 2 கட்டளையாகும்.

26. வகை 2 இற்குரிய கட்டளை வழங்கப்படும் நிகழ்ச்சிகளை மாத்திரம் கொண்ட தொகுதி
(1) 10 000m ஓட்டம், 4 × 100m அஞ்சலோட்ட ஆரம்பம், 800m ஓட்டம்
(2) 4 × 100m அஞ்சலோட்ட ஆரம்பம், 200m ஓட்டம், 400m ஓட்டம்
(3) 100m ஓட்டம், 200m ஓட்டம், 800m ஓட்டம்
(4) 5 000m ஓட்டம், 1 500m ஓட்டம், மரதனோட்டம்

27. 4 × 100m அஞ்சலோட்டப் போட்டியின்போது ஓட்ட வீரர்கள் நால்வரிடையே குறுங்கோல் மாற்றம் நடைபெற்ற விதம் வருமாறு:
* முதலாவது ஓட்ட வீரர், வலது கையால் குறுங்கோலைக் கொண்டுசென்று இரண்டாவது வீரரின் இடது கையில் குறுங்கோலைக் கொடுத்தல்
* இரண்டாவது ஓட்ட வீரர், இடது கையால் குறுங்கோலைக் கொண்டுசென்று மூன்றாவது வீரரின் வலது கையில் குறுங்கோலைக் கொடுத்தல்
* மூன்றாவது ஓட்ட வீரர் வலது கையால் குறுங்கோலைக் கொண்டுசென்று நான்காவது வீரரின் இடது கையில் குறுங்கோலைக் கொடுத்தல்

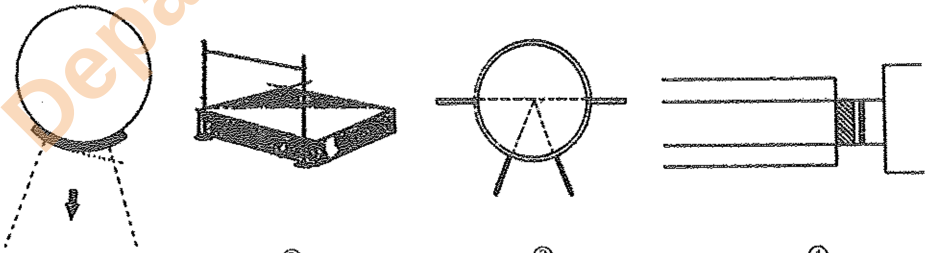
இந்த ஓட்ட வீரர்களிடையே குறுங்கோல் மாற்றப்பட்ட முறை
(1) உட்புற மாற்றுதல் (Inside Pass) ஆகும். (2) வெளிப்புற மாற்றுதல் (Outside Pass) ஆகும்.
(3) கலப்பு மாற்றுதல் (Mixed Pass) ஆகும். (4) பார்வைக்குரிய மாற்றுதல் (Visual Change) ஆகும்.

28. குண்டுபோடுதல் நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றும் இல. 60 இற்குரிய வீரர், ஏனைய எல்லா வீரர்களையும் விட உயரமானவர். இல. 50, 75 ஆகியவற்றுக்குரிய வீரர்கள் இல. 80 இற்குரிய வீரரை விட உயரத்தில் குறைந்தவராவர். ஏனைய அனைத்துக் காரணிகளும் சமனாக அமையுமாயின், குண்டை விடுவிப்பதில் சிறிதளவு அனுகூலமான தன்மையைக் கொண்டிருப்பவர்/கொண்டிருப்போரின் இலக்கம்/இலக்கங்கள்
(1) 60 (2) 80 (3) 50, 75 (4) 60, 80

29. முப்பாய்ச்சல் (Triple Jump) நிகழ்ச்சியின்போது இல. 92 இற்குரிய வீரர் பாய்ச்சலை மேற்கொள்ளும் சந்தர்ப்பத்தின்போது அவரது சுயாதீன பாதம் நிலத்தைத் தொட்டது. மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் நீங்கள்,
(1) அந்தப் பாய்ச்சல் வெற்றிகரமற்ற பாய்ச்சல் (No Jump) என பெறுபேற்று அட்டவணையில் குறிப்பீர்கள்.
(2) அந்தப் பாய்ச்சல் வெற்றிகரமான பாய்ச்சல் என பெறுபேற்று அட்டவணையில் குறிப்பீர்கள்.
(3) அந்தப் பாய்ச்சல் தடவைக்குப் பதிலாக வேறொரு பாய்ச்சல் தடவையை வழங்குவீர்கள்.
(4) அந்த வீரரைப் போட்டியிலிருந்து நீக்குவீர்கள்.

- பாடசாலை இல்லங்களுக்கிடையிலான மெய்வல்லுநர் போட்டியில், உங்களுக்குப் பொறுப்பளிக்கப்பட்ட பணிகள் இரண்டும் நான்கு வகை மைதானங்களின் வரிப்படங்களும் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளன. இந்தத் தகவல்களைப் பயன்படுத்தி **30, 31** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

பணி : I - நீளம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியின் மத்தியஸ்தர்களுக்கு உதவுதல்
II - பரிதிவட்டமெறிதல் நிகழ்ச்சிக்குரிய வீரர்களை உரிய மைதானத்துக்கு வழிப்படுத்தல்



① ② ③ ④

30. பணி - I இனை மேற்கொள்வதற்கென நீங்கள் செல்லவேண்டியது,
(1) மைதான இல. ① இற்காகும். (2) மைதான இல. ② இற்காகும்.
(3) மைதான இல. ③ இற்காகும். (4) மைதான இல. ④ இற்காகும்.

31. பணி - II இற்கென நீங்கள் போட்டியாளர்களை வழிப்படுத்தவேண்டிய மைதானத்தின் இலக்கம்
(1) ① ஆகும். (2) ② ஆகும். (3) ③ ஆகும். (4) ④ ஆகும்.

[பக். 5 ஐப் பார்க்க

மேற்படி குறிப்பிலுள்ள இடைவெளியை நிரப்புவதற்கு **மிகப்** பொருத்தமான சொற்றொடர்,
(1) போசணைக் குறைபாட்டு நோய்கள் (Nutritional Deficiencies).
(2) தொற்று நோய்கள் (Communicable Diseases).
(3) தொற்றா நோய்கள் (Non - communicable Diseases).
(4) பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் (Sexually Transmitted Diseases).

16. பின்வருவனவற்றில் **தவறான** கூற்றைத் தெரிக.
(1) நோயறிகுறிகள் வெளித்தெரிய நீண்டகாலம் செல்லுமாகையால், HIV தொற்றுள்ள ஏராளமானோர் அது தொடர்பாக அறியாமலேயே சமூகத்தில் வாழ்கின்றனர்.
(2) தொற்றுதலேற்பட்ட ஆணின் சுக்கிலப் பாய்பொருள், தொற்றுதலேற்பட்ட பெண்ணின் யோனிச்சுரப்பு மற்றும் தாய்ப்பால் ஆகியவற்றில் HIV அடங்கியிருக்கலாம்.
(3) தொற்றுதலேற்றப்பட்ட ஒருவரின் உமிழ்நீர், கண்ணீர், வியர்வை ஆகியன மூலமாக HIV தொற்றுதல் ஏற்படலாம்.
(4) HIV தொற்றுதல் ஏற்பட்டமையை இனங்காண்பதற்காக, அரசினால் மேற்கொள்ளப்படும் பாலியல் நோய்ப் பிணியாய் சேவைகள் அனைத்திலும் இலவசமாகவும் அந்தரங்கத்தன்மையைப் பேணக்கூடிய விதத்திலும் பரசோதனைகளை மேற்கொள்ள முடியும்.

● பின்வரும் தகவல்களைப் பயன்படுத்தி **17, 18** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.
சுகாதாரத்துக்குப் பாதகமான வாழ்க்கைக் கோலத்துக்குப் பழக்கப்பட்டுள்ள நிசாமிற்குத் திடீரென நெஞ்சுவலி ஏற்பட்டமையால் வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டார். வைத்தியர்களின் கருத்துக்கமைய, அவருக்கு இதயநோய் ஏற்பட்டுள்ளமை தெரியவந்தது.

17. நிசாமின் நோய் நிலைமையுடன் நேரடியாகத் தொடர்புபடுவது,
(1) உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியாகும். (2) சுவாசத் தொகுதியாகும்.
(3) கழித்தற் தொகுதியாகும். (4) குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதியாகும்.

18. பின்வரும் தொழிற்பாடுகளைக் கருதுக.
P - ஒட்சிசன் வாயுவை சுவாசப்பைகளிலிருந்து உடற் கலங்களுக்கும் கலங்களில் உற்பத்தியாகும் காபனீரொட்சைட் வாயுவை சுவாசப்பைகளுக்கும் கொண்டுசெல்லல்
Q - சமிபாடடைந்த உணவுகளில் அடங்கியுள்ள போசணைப் பொருட்களைக் கலங்களுக்குக் கொண்டு செல்லலும் கலங்களில் உருவாகும் கழிவுப்பொருட்களை கலங்களுக்கு வெளியே எடுத்துச் செல்லலும்
R - உடலில் உட்புகும் நோய்க் கிருமிகளை அழித்து உடலை நோய்களிலிருந்து பாதுகாத்தல்
இவற்றுள் நிசாமின் நோய்நிலைமையுடன் நேரடியாகத் தொடர்புறும் உடற்றொகுதியின் பிரதான தொழில்களாவன,
(1) P, Q ஆகியன மாத்திரம். (2) P, R ஆகியன மாத்திரம்.
(3) Q, R ஆகியன மாத்திரம். (4) P, Q, R ஆகியன அனைத்தும்.

● கீழே தரப்பட்டுள்ள A, B, C, D ஆகிய நிகழ்வுச் சோடிகளை விளங்கிக் கொண்டு **19, 20** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.
A – [நிலச்சரிவுக்குக் காரணமான மனித செயற்பாடுகளை இனங்கண்டு கட்டுப்படுத்தல்.
நிலச்சரிவுகள் காரணமாக ஏற்படும் விபத்துக்களைத் தவிர்த்தல்
B – [உடன்பாடான ஆளிடைத் தொடர்புகள் விருத்தியடைதல்
உள நெருக்கடி தொடர்பான பிரச்சினைகள் ஏற்படல்
C – [உரிய முறையில் கழிவுப்பொருட்களை முகாமை செய்தல்
டெங்கு நோய் பரவுதல்
D – [நம்பிக்கையான ஒருவருடன் மட்டும் பாலியல் தொடர்புகளை மட்டுப்படுத்திக் கொள்ளாமை
இனப்பெருக்கத் தொகுதி சார்ந்த நோய்கள் ஏற்படல்

19. முதலாமதன் **அதிகரிப்பு** இரண்டாமதன் **அதிகரிப்பில்** செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடியானது,
(1) A, B (2) A, D (3) B, C (4) C, D

20. முதலாமதன் **அதிகரிப்பு** இரண்டாமதன் **குறைவில்** செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடியானது,
(1) A, B (2) A, D (3) B, C (4) C, D

21. P, Q, R, S எனும் மாணவர்கள் நால்வரினால் முன்வைக்கப்பட்ட திறந்தவெளிச் செயற்பாடுகள் நான்கு வருமாறு.
P – வனநுட்பம் Q – மலையேற்றம்
R – வன ஆய்வு S – நடைப் பயணம்
இதற்கமைய உயிர்ப்பல்வகைமை (Biodiversity) தொடர்பான ஆய்வுக்கு மிகப் பொருத்தமான திறந்தவெளிச் செயற்பாட்டை முன்வைத்த மாணவர்
(1) P (2) Q (3) R (4) S

22. செயற்பாட்டுக்குத் தேவையான எல்லா உபகரணங்களுடனும் அதிகாலையில் வன ஆய்வில் ஈடுபட்ட உமக்கு, வடக்குத் திசையை அறிய வேண்டியிருப்பின், அதற்கான இலகுவானதும் சரியானதுமான முறையாக அமைவது,
(1) ஆசிரியரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளல்
(2) திசைகாட்டியை சமதளமான மேற்பரப்பில் வைத்து அதன் உதவியுடன் திசையை அறிதல்
(3) திசைகாட்டியை மேலே உயர்த்தி திசையை அறிதல்
(4) சூரியன் மறையும் திசைக்கமைய திசையை அறிதல்

23. பின்வரும் விடயங்களைக் கருதுக.
A - நியாயபூர்வமான போட்டி எனும் எண்ணக்கருவை உறுதிப்படுத்துதல்
B - விளையாட்டு வீரர்களின் உரிமைகளைப் பாதுகாத்தல்
C - மத்தியஸ்தர்களுக்குப் பாதுகாப்பை ஏற்படுத்துதல்
மேற்படி விடயங்களில் விளையாட்டு விதிமுறைகள் விதிக்கப்பட்டிருப்பதற்கான காரணம் / காரணங்களாக அமைவன
(1) A மாத்திரம். (2) B மாத்திரம். (3) C மாத்திரம். (4) A, B, C ஆகியன அனைத்தும்.

[பக். 4 ஐப் பார்க்க

● பின்வரும் தகவல்களின் உதவியுடன் **7, 8** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

கர்ப்பிணித் தாயான லதாவுக்கு 15 வயதுடைய ரமணா என்றொரு மகனுள்ளார். அவளின் மகள்களான அனாவுக்கு 13 வயதும், நீனாவுக்கு 7 வயதும் ஆகும்.

7. இவர்களில், துணைப் பாலியல்புகளை வெளிக்காட்டுகின்ற, இனப்பெருக்க உறுப்புகள் முதிர்ச்சியடையும் நிலையிலுள்ளவர்/உள்ளோர்
(1) ரமணா (2) அனா (3) ரமணாவும் அனாவும் (4) அனாவும் நீனாவும்

8. லதாவின் நான்காவது பிள்ளை,
(1) முற்பிரசவப் பருவத்தில் (Prenatal period) உள்ளது. (2) சிசுப் பருவத்தில் (Neonatal period) உள்ளது.
(3) குழந்தைப் பருவத்தில் (Infant stage) உள்ளது. (4) முன்பிள்ளைப் பருவத்தில் (Early childhood) உள்ளது.

● வைத்தியரொருவரைச் சந்திக்கச் சென்ற றிஹானாவுக்குக் கிடைக்கப்பெற்ற பின்வரும் அறிவுறுத்தல்களைப் பயன்படுத்தி **9, 10** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

"போதியளவு காபோவைதரேற்று, கொழுப்பு, புரதம் ஆகியவற்றை உண்பது கட்டாயமானதாகும். அவ்வாறே இரும்பு, அயடீன், கல்சியம், பொசுபரசு, விற்றமின் A ஆகியவற்றையும் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். பிணியாய் சேவையில் தரப்பட்ட போலிக்கமில வில்லைகளை உட்கொள்ள மறக்க வேண்டாம். முதல் மூன்று மாதங்களிலும் வைத்தியரொருவரின் அறிவுறுத்தலுக்கமையவே மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டும். உணவில் விருப்பக் குறைவு ஏற்பட்டாலும் போசாக்கான உணவுகளை சிறிய அளவுகளிலேனும் நாள்தோறும் இடைக்கிடையே உட்கொள்ள வேண்டும்."

9. மேற்படி தகவல்களுக்கு அமைய றிஹானா,
(1) பூப்பெய்திய கட்டிளமைப் பருவ யுவதியாவார். (2) பாலூட்டுந் தாயாவார்.
(3) கர்ப்பிணித் தயாவார். (4) நோயுற்ற பெண்ணாவார்.

10. றிஹானாவினால் உட்கொள்ளப்பட வேண்டுமென வைத்தியரினால் சிபாரிசு செய்யப்பட்டுள்ள நுண் போசணைகளாவன,
(1) காபோவைதரேற்று, புரதம், கொழுப்பு, இரும்பு, அயடீன்
(2) இரும்பு, அயடீன், கல்சியம், பொசுபரசு, விற்றமின் A
(3) விற்றமின் A, கல்சியம், பொசுபரசு, காபோவைதரேற்று, புரதம்
(4) கொழுப்பு, புரதம், அயடீன், கல்சியம், போலிக்கமிலம்

11. வொலிபோல் விளையாட்டின் போது, எதிரணியிலிருந்து அனுப்பப்பட்ட பந்தினை, வலைக்கு மேலே உள்ள நிலையில் தடுக்கும்போது (blocking) கை மணிக்கட்டின் மூட்டு தொழிற்படுவது,
(1) பந்துக்கிண்ண மூட்டாக (Ball and Socket joint) ஆகும். (2) பிணையல் மூட்டாக (Hinge joint) ஆகும்.
(3) சுழலை மூட்டாக (Pivot joint) ஆகும். (4) வழுக்கு மூட்டாக (Gliding joint) ஆகும்.

12. பின்வரும் உருக்களில் காட்டப்பட்டுள்ள *a*, *b* ஆகிய கொண்ணிலைகள் இரண்டையும் பற்றிய சரியான கூற்று,



a



b

(1) கொண்ணிலை *a* சரியானது, கொண்ணிலை *b* பிழையானது.
(2) கொண்ணிலை *b* சரியானது, கொண்ணிலை *a* பிழையானது.
(3) *a*, *b* ஆகிய இரண்டு கொண்ணிலைகளும் சரியானவை.
(4) *a*, *b* ஆகிய இரண்டு கொண்ணிலைகளும் பிழையானவை.

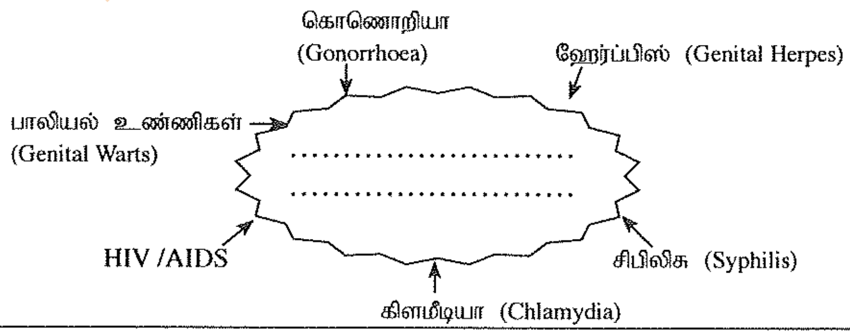
● பின்வரும் நிகழ்வைப் பயன்படுத்தி **13, 14** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

"இன்று அதிக வெப்பமான நாளாகும். நீண்ட நேரம் விளையாடிக் கொண்டிருந்த விமலுக்கு அதிகளவில் வியர்த்தது. தலைவலி, தலைச்சுற்று, மயக்கம் ஆகியன ஏற்பட்டன. கால்களில் தசைப்பிடிப்பு ஏற்பட்டுள்ளதெனக் கூறினான்."

13. விமல் முகங்கொடுத்துள்ளது,
(1) பாம்புக் கடிக்காகும். (2) எரிகாயத்துக்காகும். (3) மின் தாக்குதலுக்காகும். (4) நீரிழப்புக்காகும்.

14. மேற்படி நிலைமை ஏற்படக் காரணமாக அமையத்தக்கது, விமல்
(1) உஷ்ண விருத்தி அப்பியாசங்களில் (warm-up exercises) ஈடுபடாமை
(2) தளர்வு அப்பியாசங்களில் (cool-down exercises) ஈடுபடாமை
(3) அதிகளவு வியர்வை ஏற்படத்தக்கதாக விளையாட்டில் ஈடுபட்டமையால் நீர், உப்பு ஆகியன உடலிலிருந்து வெளியேறியமை
(4) போசாக்கான காலை உணவை உட்கொள்ளாமை

15.



[பக். 3 ஐப் பார்க்க

56394

OL/2017/86/T-I, II (NEW)

නව නිර්දේශය/புதிய பாடத்திட்டம்/New Syllabus

NEW

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

86	T	I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2017 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2017 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2017

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I, II
Health and Physical Education I, II

පැය තුනයි
மூன்று மணித்தியாலம்
Three hours

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I

கவனிக்க:

(i) **எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை எழுதுக.**
(ii) **1** தொடக்கம் **40** வரையுள்ள வினாக்கள் ஒவ்வொன்றிலும் (1), (2), (3), (4) என இலக்கமிடப்பட்ட விடைகளில் **சரியான அல்லது மிகப் பொருத்தமான** விடையைத் தெரிவுசெய்க.
(iii) **உமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள விடைத்தாளில் ஒவ்வொரு வினாவுக்கும் உரிய வட்டங்களில் உமது விடையின் இலக்கத்தை ஒத்த வட்டத்தினுள்ளே புள்ளடியை (×) இடுக.**
(iv) அவ்விடைத்தாளின் மறுபக்கத்தில் தரப்பட்டுள்ள மற்றைய அறிவுறுத்தல்களையும் கவனமாக வாசித்து, அவற்றைப் பின்பற்றுக.

1. உங்களதும் உங்கள் குடும்பத்தினதும் அயற் சமூகத்தினதும் சுகாதார நிலைமைகளில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் மேம்படுத்துவதற்கும் நடவடிக்கையெடுக்கிறீர்களெனில், நீங்கள் பங்களிப்புச் செய்வது
(1) நோய்கள் பரவுவதைத் தடுப்பதற்குகாகும்.
(2) சூழலின் தூய்மையைப் பேணுவதற்காகும்.
(3) சுகாதார மேம்பாட்டுக்காகும்.
(4) திடீர் விபத்துக்கள் மற்றும் இடர்களைக் குறைப்பதற்காகும்.

● **2, 3** ஆம் வினாக்களுக்கு விடையளிக்க பின்வரும் தகவல்களைப் பயன்படுத்துக.
ரவி என்பவர்,
A - பாடசாலையில் விளையாட்டுக் குழுக்கள் சிலவற்றைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும் திறமையான விளையாட்டு வீரராவார்.
B - கணிதம் அடங்கலாக ஏனைய பாடங்களுக்கு அதிக புள்ளிகளைப் பெறுபவராவார்.
C - மாணவர் மன்றங்கள் சிலவற்றில் பதவி வகிக்கும் பிரபல்யமான மாணவராவார்.
D - சமய நடவடிக்கைகளில் அர்ப்பணிப்புடன் செயற்படும் ஒழுக்கமான மாணவராவார்.

2. ரவியை அறிமுகஞ் செய்வதற்கு **மிகச்** சிறந்த கூற்றாக அமைவது, அவர்
(1) வினைத்திறனுடைய அடக்கமான மாணவராவார். (2) திறமையான நுண்மதி கொண்ட மாணவராவார்.
(3) ஒழுக்கப் பண்புகள் கொண்ட விளையாட்டு வீரராவார். (4) நிறை சுகாதாரம் கொண்ட மாணவராவார்.

3. மேலே கூறப்பட்ட தகவல்களுக்கமைய, ரவி உடலியல் ரீதியாக விருத்தியடைந்துள்ளாரெனக் குறிப்பிடும் கூற்று
(1) A ஆகும். (2) B ஆகும். (3) C ஆகும். (4) D ஆகும்.

4. நோய்நொடிகள், பலவீனங்கள் ஆகியன ஏற்படுவதைக் குறைத்தல், ஆயுட்காலத்தை அதிகரித்தல், மகிழ்ச்சியுடனும் மலர்ச்சியுடனும் செயற்படுதல் ஆகியவற்றின் மூலமாக நபரொருவர் மேம்படுத்திக் கொள்ளக்கூடியது, தனது
(1) நிறைவான ஆளுமையையாகும். (2) சிறப்பான உடற் சுகாதாரத்தையாகும்.
(3) வாழ்க்கைத் தரத்தை(Quality of life) ஆகும். (4) சிறப்பான உளச் சுகாதாரத்தையாகும்.

● மூன்று நபர்களின் உடற்றிணிவுக் குறிகாட்டி (BMI) வீச்சுகள் (ranges) பின்வரும் குறிப்பில் காட்டப்பட்டுள்ளன. இந்தக் குறிப்புக்கு அமைய **5, 6** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

பெயர்	உடற்றிணிவுக் குறிக்காட்டி வீச்சு
நீற்றா	18.5 இலும் குறைவு
சக்தி	18.5 - 22.9
வெஸ்மி	27 இலும் அதிகம்

5. உயரத்துக்கேற்ற நிறையைப் பேணுவதற்கென முயற்சிக்க வேண்டியோர்,
(1) நீற்றாவும் வெஸ்மியும் (2) நீற்றாவும் சக்தியும்
(3) சக்தியும் வெஸ்மியும் (4) நீற்றா, சக்தி, வெஸ்மி ஆகிய மூவரும்

6. அதிக மாபோசனைப் பொருட்களைக் கொண்ட உணவுகளை மிகையாக உட்கொண்டமையால் போசணைப் பிரச்சினைக்கு முகங்கொடுப்பவர் / முகங்கொடுப்போர்
(1) நீற்றா (2) வெஸ்மி (3) சக்தி (4) சக்தியும் வெஸ்மியும்

[பக். 2 ஐப் பார்க்க